

## Základy silové přípravy fotbalistů

Vypracovali : PaedDr. Karel Večeřa

PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

## Osnova

### Úvod

#### 1. Úvod do problematiky silových schopností

##### 1.1 Východiska silové přípravy fotbalistů

###### 1.1.1 Druhy svalové síly

###### 1.1.2 Význam tréninku svalové síly

###### 1.1.3 Cíle tréninku svalové síly

###### 1.1.4 Obecné principy tréninku svalové síly

#### 2. Diference silové přípravy u různých věkových a výkonnostních kategorií

##### 2.1 Začátečníci versus trénovaní

##### 2.2 Děti a mládež versus seniorské kategorie

##### 2.3. Senzitivní období rozvoje silových schopností

#### 3. Aplikace silového tréninku

##### 3.1 Základní principy

###### 3.1.1 Princip přechodu všeobecného tréninku na speciální

###### 3.1.2 Princip postupně se zvyšujícího zatížení

###### 3.1.3 Princip systematičnosti

###### 3.1.4 Princip cykličnosti

##### 3.2 Tréninkové prostředky

##### 3.3. Metody rozvoje silových schopností

##### 3.4 Objem

##### 3.5 Intenzita

##### 3.6 Frekvence silových tréninků

##### 3.7 Formy posilování

3.8 Technika cvičení

4. Praktické využití

Seznam použitých zdrojů

## Úvod

Fotbal se v posledních letech výrazně změnil. Se zvyšováním tempa hry jsou na hráče kladeny vyšší nároky na jeho kondici, úroveň herních dovedností, kreativitu i schopnost rychle se rozhodovat. Trenéři na základě moderních poznatků sportovní i lékařské vědy hledají nové impulsy pro tréninkový proces.

Kvalita trenéra je daná souborem jeho vědomostí, schopností a dovedností v procesu tréninků a utkání. Každý trenér se svým vlastním způsobem snaží o dosažení vysoké sportovní výkonnosti jednotlivých hráčů a tím i celého družstva. Z tohoto důvodu je korelační znalost herního výkonu a tréninku důležitou trenérskou vědomostí. Vědět proč, v jakých souvislostech co trénovat je základním stavebním kamenem tréninkového procesu. Výsledkem profesionality každého trenéra je komplexní pohled na tréninkový proces, založený na určitém vědomostním potenciálu, který slouží jako základ pyramidy, dále jsou to životní a praktické zkušenosti a vrcholem je vysoká výkonnost hráčů.

Po hráčích se chce, aby byli kompletními atlety. Po fotbalistovi se chce, aby dokázal rychle běhat, skákat, padat, vstávat a přitom ještě střílet co nejvíc branek. K tomu potřebuje, aby byl, mimo jiné, velmi dobře připraven i po stránce silové, protože současný fotbal je také charakterizován velkým počtem kontaktů a soubojů se soupeřem, a silnější hráč získává výhodu a převahu ve hře.

Jaká je nejlepší cesta k dosažení vysoké úrovně silových schopností u fotbalistů? Jistě jste si všimli, že každý trenér na tuto otázku má svou odpověď a asi neexistuje jediný a ten zaručeně správný recept. Pokusíme se k tomu aspoň částečně dospět v této práci. V první kapitole si nastíníme problematiku silových schopností a teoretická východiska silové přípravy fotbalistů.

V dalších kapitolách se budeme věnovat rozvoji silových schopností u různých věkových a výkonnostních úrovních a jak můžeme aplikovat silový trénink ve fotbale. A samozřejmě si na příkladech jednotlivých cvičení ukážeme jak správně cvičit a kterým chybám a nedostatkům se vyvarovat. Přidáme doporučení pro trenérskou praxi, které vycházejí z našich zkušeností a mohly by usnadnit a zrychlit proces zlepšování rozvoje silových schopností ve vašem tréninkovém procesu.

## 1 Úvod do problematiky silových schopností

Kondiční příprava podle Dovalila (2009) si jako obsahová složka sportovního tréninku klade za cíl především rozvoj pohybových schopností, mezi které samozřejmě patří i schopnosti silové. Vychází se především z adekvátního zatížení pomocí různých metod či modelů. Jejich znalost patří k nutným podmínkám účinné kondiční přípravy. Trénink silových schopností, má-li být skutečně účinný, musí vycházet z hlubších znalostí svalové činnosti a jejího nervového řízení. Po prostudování této kapitoly pochopíte některé nové pojmy a souvislosti v oblasti silových schopností.

### 1.1 Východiska silové přípravy fotbalistů

Psotta (2006) uvádí, že způsobilost kosterních svalů vyvíjet sílu – ve smyslu – fyzikálním je nutnou podmínkou pohybu celého těla nebo jeho částí. Síla vyvíjená svalovými kontrakcemi společně s rychlostí těchto kontrakcí určuje velikost mechanického výkonu, který produkuje příslušná svalová soustava v určitém pohybovém aktu. Bedřich (2006) chápe sílu jako potenciál aktivních svalů při hře. Specifické silové podněty produkuje utkání, podpurný efekt zajišťuje trénink.

Způsobilost jedince vyvíjet svalovou sílu určují podle Psotty (2006) následující skupiny faktorů:

#### A. Nervové a nervosvalové faktory

O velikosti síly rozhoduje počet motorických jednotek zapojených do kontrakce svalu. Nervosvalové impulsy pro zapojení motorických jednotek vycházejí z centrálního nervového systému. Frekvence nervových impulsů, a tím také typ a počet zapojujících se svalových vláken, závisí na rychlosti pohybu a velikosti odporu. Při nižších odporech rozhoduje o převažujícím typu zapojených svalových vláken rychlost pohybů. Způsobilost vyvíjet sílu není určena pouze funkčními a morfologickými vlastnostmi samotné svalové tkáně, ale celého nervosvalového systému, ve kterém klíčovou roli hraje nervové řízení svalové činnosti.

#### B. Mechanické faktory

Tyto faktory se týkají průběhu svalové kontrakce, její rychlosti a také délky svalu. Pro trénink svalové síly fotbalistů je důležité vědět, že prodloužením ( natažením ) svalu a šlach se může kumulovat elastická energie, která za dodržení jistých podmínek navyšuje sílu vyvinutou následnou volní kontrakcí. Ve vztahu rychlost – síla se zvyšováním nároků na rychlost svalové kontrakce snižuje úroveň maximální síly, kterou lze v dané rychlosti vyvinout a naopak.

#### C. Funkční a morfologické vlastnosti svalů

Funkční charakteristika svalů je určena zastoupením jednotlivých typů vláken, které se liší svými morfologickými, histochemickými a funkčními vlastnostmi.

Z morfologických vlastností svalu je podstatná plocha jeho příčného průřezu. Větší plocha příčného průřezu svalu představuje potenciál pro vyvinutí větší síly.

#### D. Metabolické faktory

Požadavky na energetické krytí svalové činnosti jsou určeny jednak silovými a rychlostními nároky pohybové činnosti a jednak dobou trvání této činnosti. Svalová práce explozivně silového typu, při které se překonávají vyšší odpory maximální možnou rychlostí, vyžaduje mimořádně vysokou intenzitu produkce energie, kterou zajišťuje ATP-CP systém a anaerobní glykolytický systém. Tím je také vymezena kratší doba udržení vysoké úrovně produkce síly a mechanického výkonu. Při nižších nárocích na sílu a rychlost pohybů dominuje aerobní metabolismus jako zdroj energie.

Čím můžeme zlepšit úroveň svalové síly ?

Podle Psotty (2006) zlepšují úroveň svalové síly v důsledku tréninku následující změny :

1. Změny v nervovém řízení – frekvence a rychlost vedení vzruchů, optimalizace mezisvalové ( intermuskulární )koordinace, optimalizace nitrosvalové ( intramuskulární ) koordinace a zvýšený počet zapojovaných motorických jednotek ve cvičeních s vysokými svalovými nároky.
2. Změny morfologické charakteristiky svalů – zvětšení příčné plochy svalu.
3. Změny ve funkčních vlastnostech svalů.
4. Zlepšení využití elastické energie.
5. Zvýšení energetických zásob a aktivity enzymů anaerobního metabolismu.

O tom, jak chceme změnit svalové dispozice pro pohybový výkon rozhodujeme charakterem tréninku. Pro zlepšení výbušné síly je tak vhodný trénink založený na silových cvičeních prováděných vysokou rychlostí svalových kontrakcí proti středně velkým odporům.

##### 1.1.1 Druhy svalové síly

Na základě uvedených odlišností v nervovém řízení svalových kontrakcí a práce svalů v závislosti na rychlostních a silových požadavcích dané činnosti rozlišuje Psotta (2006) tyto druhy síly :

- Absolutní síla – představuje způsobilost svalu vyvinout sílu proti maximálnímu odporu, který lze ještě překonat v jedné kontrakci či v jednom opakování pohybu.
- Explozivní (výbušná) síla – vyjadřuje se jako způsobilost pro vyvinutí určité úrovně síly v co nejkratším čase. Jejím ukazatelem je rychlost nárůstu síly.

- Dynamická svalová vytrvalost – představuje způsobilost svalů vyvíjet sílu po delší dobu v dynamickém režimu svalové práce.
- Statická (izometrická) síla – jde o způsobilost svalu vykonávat dostatečně vysoké napětí beze změny délky svalu.

Bedřich (2006) dělí motorickou sílu do 5 forem :

- Absolutní síla
- Maximální síla
- Rychlá síla
- Výbušná síla
- Vytrvalostní síla

Stackeová (2004) rozeznává sílu :

- Statickou
- Dynamickou
- Rychlostní
- Vytrvalostní
- Celkovou
- Lokální

V naší práci se budeme držet dělení podle Psotty (2006). Podle něj základní princip rozvoje hlavních druhů svalové síly spočívá v určení tří základních parametrů silového cvičení:

- Velikosti odporu
- Rychlosti pohybu
- Doby trvání nebo počtu opakování.

Volba těchto parametrů pak rozhoduje jaký druh svalové síly bude přednostně podněcován. Při plánování tréninku svalové síly u fotbalistů je proto vždy nutné zvážit, do jaké míry dané cvičení svou pohybovou strukturou a dynamikou odpovídá svalové práci v činnostech, které jsou součástí fotbalového výkonu. Jak Psotta (2006) uvádí, nerespektování principu specifčnosti může vyústit do posilování, které se neprojeví ve zvýšení funkční způsobilosti nervosvalového systému pro mechanický výkon ve specifických činnostech.

### 1.1.2 Význam tréninku svalové síly

Na hráče fotbalu jsou v průběhu utkání kladeny vysoké nároky na produkci svalové síly v podobě krátkých a opakujících se intervalů vysoce intenzivní činnosti. Tyto činnosti vyžadují rychlé vyvinutí dostatečné úrovně síly. Podstatným faktorem úspěšnosti v herně významných činnostech je tedy explozivní síla. (Psotta,2006)

Hráči fotbalu se vyznačují podle Psotty (2006) vysokou úrovní dynamické síly extenzorů kolene (čtyřhlavý sval stehenní), flexorů kolene (dvouhlavý sval stehenní, tzv. hamstringy) a trojhlavého svalu lýtkového. Pro hráče fotbalu je relativně důležitější disponovat vysokou úrovní explozivní síly než absolutní síly. Celkovou produkci svalové síly za utkání pak podmiňuje svalová vytrvalost.

Vedle způsobilosti svalů pro dynamickou práci musíme udržovat v dobrém funkčním stavu posturální svaly trupu, které vykonávají statickou (izometrickou) práci. Funkcí posturálních svalů je udržování optimálního stavu svalového skeletu, udržování rovnováhy těla a aktuální zpevnění příslušných článků těla pro efektivní přenos hybných sil při provádění herních činností s míčem a běžecské lokomoce.

### 1.1.3 Cíle tréninku svalové síly

Při tréninku svalové síly u hráčů fotbalu je podle Psotty (2006) důležité se zaměřit na :

- Přednostní udržování nebo rozvíjení způsobilosti nervosvalového systému rychle vyvíjet svalovou sílu ve specifických fotbalových činnostech.
- Prevenci zranění.
- Udržování způsobilosti svalů zpevňovat kloubní spojení ve specifických činnostech s funkcí ochrany kloubů a účelného přenosu sil při provádění dynamických činností.
- Udržování v optimálním funkčním stavu svaly trupu a horních končetin, které se výrazně nepodílí na výkonu většiny herních činností, ale spoluvytváří biomechanické podmínky pro jejich provedení.
- Optimalizaci úrovně základních silových předpokladů po výraznějším snížení trénovanosti (tj. po delší inaktivitě).

### 1.1.4 Obecné principy tréninku svalové síly

Psotta (2006) shrnuje obecné principy tréninku svalové síly u hráčů fotbalu do následujících bodů:

- a) Příprava organismu:
  - fáze rozehtání 5-10 min;



- fáze protahování včetně strečinku 5-8 min;
- fáze specifická, příprava pro trénink svalové síly 8-12 min, dynamické protahování, následující cvičení svalových skupin, které se budou posilovat – s mírným až středním úsilím.

b) Určení zaměření tréninku:

1. Jaká svalová skupina (sval) má být podněcována;
2. V jaké pohybové struktuře a typu svalové kontrakce;
3. V jaké dynamice – volba velikosti odporu a rychlosti provedení;
4. Při rozhodování o charakteru cvičení respektujeme princip specifičnosti.

c) Nutná individualizace zatížení – volba velikosti odporu a dávkování cvičení podle individuálních dispozic a aktuální výkonnosti hráče.

d) Dostatečný odpočinek zatěžované svalové skupiny mezi opakovanými cvičeními.

e) Cvičení se obvykle provádí maximálním úsilím.

f) V průběhu a na konci tréninku používat protahovací, uvolňovací a vyrovnávací cvičení.

g) V případě jakéhokoliv náznaku bolesti, který nemá výhradně vztah k únavě, zastavit cvičení.

## 2 Diference silové přípravy u různých věkových a výkonnostních kategorií

### 2.1 Začátečníci versus trénovaní

### 2.2 Děti a mládež versus seniorské kategorie

### 2.3 Senzitivní období rozvoje silových schopností

Sportovní trénink je složitý účelně zaměřený proces rozvoje individuální výkonnosti sportovce zaměřený na dosažení nejvyššího sportovního výkonu (Dovalil, 2002). Ačkoliv neustále stavíme na obecných principech sportovního tréninku, musíme v řízení tréninkového procesu mládeže oproti dospělým udělat určité obměny. Vycházíme především z morfologických, funkčních a psychických možností dětského organismu. Je chybou urychlit sportovní růst jedince s vidinou rychlého úspěchu v žákovském věku. Jedním z hlavních cílů sportovního tréninku mládeže je vytvořit odpovídající sumu pohybových dovedností a dosáhnout optimálního rozvoje motorických schopností prostřednictvím adekvátních a správně načasovaných tréninkových prostředků.

Motorické schopnosti jsou do značné míry ovlivněny genetickou výbavou. Z hlediska rozvoje jednotlivých motorických schopností jsou důležitá tzv. senzitivní období. Dovalil (2002) říká, že senzitivní období je etapa ontogeneze organismu, ve které dochází vlivem tréninku k nejvýraznějšímu nárůstu úrovně dané schopnosti. Nástup senzitivních období pro rozvoj motorických schopností je dán stupněm vývoje nervové soustavy, oběhové a hormonální soustavy a podpůrně pohybového aparátu. Existují intersexuální rozdíly dané vývojovými charakteristikami obou pohlaví.

Důležitým faktorem pro posouzení okamžiku nástupu senzitivního období rozvoje motorických schopností je biologický věk jedince. Obecně můžeme říci, že senzitivní období končí u dívek o rok dříve než u chlapců (Perič, 2004). Biologický věk jedince je dán mírou formování morfologických a funkčních znaků organismu. Hodnota biologického věku se od kalendářního často liší.

Nástup senzitivního období dílčích složek motorických schopností se velmi často liší (Perič, 2004). Toto je nutné zohlednit v průběhu tréninkového procesu. Nedá se říct, že čas věnovaný rozvoji motorické schopnosti mimo senzitivní období je naprosto zbytečný, ale je nutné si uvědomit, že tento čas mohl být zaměřen účelněji na rozvoj jiné složky.

Vývojové etapy jsou důležité v životě každého sportovce. Balyi (2004) říká, že každý sportovec má ve svém vývoji období maximálního růstu, The time of Peak Height Velocity (PHV). U dívek je to období kolem 12.-13. roku, u chlapců je to období kolem 14.-15. roku. Je důležité, aby trénink dané pohybové schopnosti byl v souladu s biologickým věkem daného sportovce. Pro každou pohybovou schopnost pak existuje optimální okno, kdy dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji. Pokud toto okno mineme, pak se daná

pohybová schopnost nebude rozvíjet optimálně nebo nevyužijeme všechny daný potenciál k jejímu rozvoji. Pro ideální rozvoj silových schopností Balyi (2004) uvádí u dívek 2 období a to jednak bezprostředně po vrcholu nejvyššího růstu, tj. kolem 12. roku a pak po začátku MENARCHE, tj. kolem 14.-15. roku. U chlapců pak uvádí jedno období a toto období začíná 12 až 18 měsíců po PHV, tj. mezi 17.-20. rokem. Uvědomělý a plánovaný silový trénink v těchto obdobích může přinést sportovcům velké zisky v jejich fyzickém vývoji.

Perič (2004) říká, že síla je základem všech kondičních schopností. Její rozvoj by tedy měl provázet celý sportovní vývoj každého jedince. Obecnou silovou schopnost lze podle něj rozvíjet od deseti let. Etapa nejvyšší efektivity tréninku nastává po čtrnáctém roce života. Společně s nástupem senzitivního období pro rozvoj obecné síly pozoruje pozvolný nástup senzitivního období pro rozvoj výbušné síly. Období středné efektivity tréninku nastává ve shodě s obecnou silovou schopností v deseti letech, vrchol efektivity se dostavuje přibližně v 18 letech. Nejpozději zaznamenává nástup senzitivního období pro rozvoj maximální síly, kdy vrchol efektivity tréninku vidí mezi 19-20 rokem.

### 3 Aplikace silového tréninku

#### 3.1 Základní principy

Pokud má trénink přinést požadované výsledky v podobě zvýšené silové výkonnosti, nesmí být prováděn chaoticky a náhodně. Musíme ho sestavit na základních principech zatěžování:

- Princip přechodu všeobecného tréninku na speciální.
- Princip postupně se zvyšujícího zatížení.
- Princip systematičnosti.
- Princip cykličnosti.

##### 3.1.1 Princip přechodu všeobecného tréninku na speciální

V začátcích sportování reaguje lidský organismus na jakékoliv fyzické podněty a proto je v tomto období výhodnější využívat všeobecné formy tréninku a rozvíjet organismus všeobecně a komplexně. Po určitém čase, když se organismus dostane na vyšší úroveň trénovanosti, již všeobecné prostředky na jeho rozvoj nestačí. Je nutné použít prostředky speciální a výkonnost rozvíjet specificky, v jejích jednotlivých složkách. Předčasné použití speciálních forem tréninku sice zaručí rychlý vzestup výkonnosti, ale po 3-4 letech se speciální prostředky jako adaptační simulanty vyčerpají a dochází ke stagnaci. Dalším obrovským rizikem takového přístupu je možnost zranění málo odolného organismu.

##### 3.1.2 Princip postupně se zvyšujícího zatížení

Pokud bychom v tréninkovém procesu používali stejnou úroveň zatížení, pak bychom dostávali stále slabší a slabší odezvu adaptujícího se organismu. Proto musí být zatížení neustále zvyšováno, a to jak v objemu, tak i intenzitě. Nejdříve se růstu trénovanosti dosahuje zvyšováním objemu zatížení. Po určité době adaptace je nevyhnutelné, aby se při nadále rostoucím objemu, zvyšovala i intenzita. Ke zvýšení výkonnosti pak dojde v poslední fázi, když intenzitu i objem zatížení.

##### 3.1.3 Princip systematičnosti

Aby zatěžování vyvolalo požadované změny, musí se určitým způsobem opakovat a kumulovat. V opačném případě fyziologické efekty, vyvolané v organismu, vymizí. V souvislosti s výkonnostním a vrcholovým sportem to znamená každodenní a celoroční systematický trénink bez zbytečného dlouhodobého přerušování.

### 3.1.4 Princip cykličnosti

Prakticky je trénink postaven na pravidelném a systematickém opakování a střídání jednotlivých částí tréninkového procesu, vždy na vyšší výkonnostní úrovni. Základním a primárním cyklem je střídání zatížení a odpočinku.

Výsledkem zatěžování podle výše uvedených popsaných principů je růst trénovanosti sportovce a zvyšování jeho výkonnosti. Vytváří se tím předpoklad kvalitního sportovního výkonu.

### 3.2 Tréninkové prostředky

Co si můžeme představit pod pojmem tréninkový prostředek?

Tréninkovým prostředkem můžeme označovat činnost (běh, skok) v kombinaci s nářadím nebo náčiním s jejichž pomocí provádíme vybranou metodou vlastní cvičení. Tréninkový prostředek nám tedy určuje pomocí čeho budeme posilovat.

V nedávné minulosti převládaly názory, že pro trénink síly je nevhodnější až období puberty, ale podle současných vědeckých výzkumů a praktických poznatků se ukázalo, že silové schopnosti lze zlepšit i před pubertou (Grosser, 1999, Dylevský a kol., 2011).

V období mladšího školního věku ( 7-10 let) se doporučuje (Dylevský a kol., 2011, Perič, 2004) rozvíjet silové schopnosti formou úpolových her, cvičením ve ztížených podmínkách, přirozeným posilováním vahou vlastního těla, šplh, lezení, ručkování, různé visy na nářadích.

Co si můžeme představit pod cvičeními ve ztížených podmínkách?

Je to např. běh ve vodě, v písku, běh do kopce, tažení partnera.

Jako další prostředky rozvoje síly můžeme používat různá nářadí a náčiní, kdy můžeme kutálet, přenášet, házet plné míče, skáče přes švihadla, házíme a chytáme míče a míčky o různé velikosti a hmotnosti.

V období od 10 do 13 roků se využívají prostředky, které jsme uvedly pro mladší věkovou kategorii a dále můžeme zařadit další cviky, které využívají hmotnost vlastního těla.

Dokážete říct, která cvičení bychom mohli využít ?

Jsou to kliky, dřepy, sklapovačky, zkracovačky, kliky na bradlech, shyby, šplh bez přírazu, ručkování pouze rukama.

Mezi 13.-15. rokem je možné zahájit již systematictější silový trénink, který má stále ještě přípravný charakter s výrazným individuálním přístupem. Kromě předchozích uváděných prostředků můžeme využívat již i některé stroje v posilovnách a zaměřit bychom se měli především na nácvik techniky posilování, návyku správného dýchání a plného rozsahu pohybu. Z dalších používaných prostředků jsou vhodné lehké gumové expandery, se kterými provádíme švihová a rotační cvičení.

Mezi moderní a velmi často používané prostředky patří balanční pomůcky.

Dokážete uvést, které balanční pomůcky znáte a k čemu se používají ?

Do balančních pomůcek můžeme zařadit balanční točny, balance step, houpací desky, různé velikosti overballů, soffballů, velké cvičební míče, balanční podušky, balanční podložky a čocky a samozřejmě asi nejznámější balanční pomůckou je bosu. Všechny tyto pomůcky používáme při cvičeních k omezení svalové nerovnováhy, procvičují celé tělo, rozvíjí rovnováhu, odstraňují bolesti páteře a kloubů, zpevňují postavu. Cvičení s balančními pomůckami jsou vhodná jak pro děti, tak i pro dospělé.

Dalším posilovacím prostředkem jsou posilovací gumy a pásy v různých sílách odporu.

Asi od 16. roku (Kraemer, Fleck, 2005) doporučují zařazovat do tréninků na rozvoj silových schopností pokročilejší a náročnější cvičení s vyšším odporem a s důrazem na techniku provedení cvičení. Technika cvičení je důležitá především v posilovnách, kde cvičíme na různých posilovacích strojích a s různými činkami, a proto by zde měl být samozřejmostí a nezbytnou nutností odborný dohled zkušeného trenéra či instruktora.

### 3.3 Metody rozvoje silových schopností

### 3.4 Objem

### 3.5 Intenzita

### 3.6 Frekvence silových tréninků

### 3.7 Formy posilování

### 3.8 Technika cvičení

### 3.7 Formy posilování

Při tréninku, který se zaměřuje na rozvoj silových schopností rozlišujeme 3 základní formy:

- Hromadná forma – všichni cvičenci provádí stejná cvičení v daný okamžik, což je pro trenéra výhodou při organizaci tréninku, ale nevýhodou je, že trenér má malou kontrolu nad cvičenci, především co se týká správné techniky při provádění cviků.
- Skupinová forma – asi nejčastěji využívaná forma cvičení, kdy cvičence rozdělíme do menších skupin (dvojice, trojice) podle úrovně. Skupinová forma může mít tři základní podoby:
  1. Všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí.
  2. Každá skupina cvičí jiný obsah, bez ohledu na ostatní skupiny.
  3. Každá skupina cvičí jiný obsah, ale po určité době se skupiny vystřídají.
- Individuální forma – je forma ideální, ale ve fotbale se využívá velmi málo. Trenér má hráče pod dohledem, kontroluje techniku cvičení, intenzitu i objem po celou dobu cvičení. Nejčastěji se tato forma využívá s hráči, kteří jsou zraněni nebo se vrací do tréninkového procesu po zranění, nebo také jako forma „dotrénování“ s hráči, kteří to z různých důvodů potřebují a najdeme si čas pro tento způsob tréninku.

Jako zvláštní formu tréninku bychom uvedli kruhový trénink, kdy jsou hráči rozděleni skupin (dvojice až čtveřice), které mají přiděleno stanoviště s rozdílnými cvičeními. Po odcvičení se přesouvají na další stanoviště, kde se vymění s jinou skupinou. Při kruhovém tréninku bychom se měli řídit těmito zásadami:

1. Cvičení by měla být předem známá a jasně vysvětlená.
2. Hráči musí cvičení technicky zvládat.
3. Doporučuje se 6-12 stanovišť.
4. Cvičení by měla být podobná náročností.

5. Využíváme rozličné druhy náčiní a pomůcek.

Která z představených forem tréninku je podle vás nejlepší ?

Naše doporučení je jasně dané. Neoptimálnější a nejefektivnější je forma individuální, která je však pro trenéry také nejnáročnější na přípravu a organizaci.